

# 旅遊用藥 小百科



# 高山症

感謝奇美柳營醫院藥學部提供

隨著交通旅遊的方便，越來越多人從事高海拔活動，許多人在不經意的狀況下，即已快速登上足以產生高山症的高山，如開車上合歡山(3,400公尺)；搭飛機到西藏(5,000公尺)。

## 何謂高山症？

隨著海拔高度增加，大氣壓力也逐漸降低，吸入的氧氣氣壓也逐漸降低；當人們進入高山，處於低壓缺氧環境下，身體無法適應所產生的症狀稱為高山症。

高山症一般發生於2500公尺以上、冬天比夏天容易發生、晚上又比白天容易發生。

## 不適合從事高海拔活動者：

有充血性心臟病、鐮刀型貧血、肺動脈高壓、嚴重慢性阻塞性呼吸道疾患者不適合從事高海拔活動；另外有心律不整、心血管疾病、孕婦在從事高海拔活動前先諮詢您的專業醫師。

## 高山症依產生的病症可分成以下三種：

- 1.急性高山症Acute Mountain Sickness (AMS)
- 2.高海拔腦水腫High Altitude Cerebral Edema (HACE)
- 3.高海拔肺水腫High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)

急性高山症 (AMS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 症狀約在 6-10 小時發生</li> <li>■ 可能有頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、虛弱、胃口不好、睡眠不好等症狀</li> </ul>
高海拔腦水腫 (HACE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 通常在急性高山症(AMS)後數小時至數天發生，但也可能直接發生。</li> <li>■ 具有急性高山症症狀，且步態不穩或意識改變。</li> <li>■ 或者是沒有急性高山症症狀，但具有步態不穩及意識改變。</li> <li>■ 發生高海拔腦水腫未及時治療，致死率幾乎是100%。</li> </ul>
高海拔肺水腫 (HAPE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 通常發生於登上高山 24-72 小時，以第二個晚上最容易發生。</li> <li>■ 可能有咳嗽、休息狀態下呼吸不適、虛弱無力或運動能力下降、胸悶。</li> <li>■ 未及時處理，致命率亦可達 100%</li> </ul>

步態不穩的檢查方法：讓受試者在平坦地面上，腳跟緊接著腳尖走一直線，大約走5公尺，正常人是會搖晃或跌出線外的。

## 預防與治療：

下降海拔高度是最佳的治療，另外可藉由藥物來預防或治療高山症，可在從事高海拔活動前向醫師諮詢，按照醫師指示正確的服用藥品

藥品外觀			
主成分	Acetazolamide 250mg	Dexamethasone 0.5mg	Nifedipine 30mg
中文名	乙醯偶氮胺錠	力克夾錠	冠達悅歐樂持續性藥錠
商品名	Acetazolamide	Decadron	Adalat OROS 30
適應症	預防或治療急性高山症 (AMS)	治療或預防急性高山症 (AMS) 治療高海拔腦水腫 (HACE)	預防或治療高海拔肺水腫 (HAPE)
用法	<b>預防</b> 到高地前一天開始每12小時服用125-250mg <b>治療</b> 每12小時服用250mg直到症狀改善	<b>預防</b> 每6小時服用2mg <b>治療</b> 每6小時服用4mg	<b>預防</b> 每12小時口服長效型30mg <b>治療</b> 先短效型10mg，然後每12小時口服長效型30mg
注意事項	對磺胺類藥物過敏者及蠶豆症患者不能使用	具反彈效應，當高度持續上升旅客，一旦停藥可能迅速產生高山症，因次需遵從醫師指示，不輕易停藥。	長效劑型須整粒吞服，不可割半或咬碎

除了上述說明，氧氣與高氧艙亦可用來輔助治療高山症



一旦產生高山症時不必驚慌，把握以下幾個原則：

1. 在高海拔的任何病症，都應先假定是高山症
  2. 絕對不要帶著急性高山症(AMS)的症狀上升高度
  3. 如果症狀正在惡化應”立刻”往低海拔移動
  4. 絕對不可將患有急性高山症(AMS)的病人單獨留下
- 急性高山症(AMS)隨時都可能轉為高海拔腦水腫(HACE)或高海拔肺水腫(HAPE)，若未及早處理其死亡率可達100%，而下降海拔高度是最可靠也是最可得到明顯療效的方式。